

ほけんだより

NO. 6



令和6年9月18日

練馬区立旭町小学校



1・2ねんせいはい おうちのひとと いっしょに よみましょう。

保護者の皆様へ

身体計測結果「発育の様子」を配布します。



先日、2学期の計測を実施しました。本日配付した「発育の様子」にお子様の身長・体重が記録されています。学校への返却は不要ですので、ご家庭で大切に保管してください。夏休み明けで身長や体重に大きな変化を迎えるお子様もいます。身長と体重のバランス等チェックしてみてください。

<参考> 肥満度のみかた 肥満度とは、身長と体重のバランスを表す指標です。

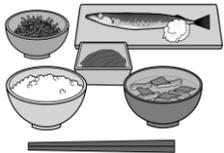
判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%~ -20%	-20%~ +20%未満	20%~ 30%未満	30%~ 50%未満	50%以上

児童のみなさんへ

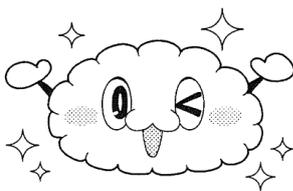
2学期が始まり半月がすぎました。夏休み中の生活からいつもの生活リズムへと、うまく切り替わっていますか。これから運動会の練習が始まります。朝ごはんをしっかり食べ、エネルギーを蓄えて登校しましょう。また、余裕をもって朝ごはんを食べるために、決まった時間に起きることも大切です。早ね早起きもあわせて心がけましょう。

朝ご飯の効果

朝ごはんのみそしるなどをのんで塩分を補給すると、熱中症予防になります。

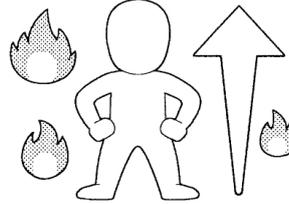


脳と体の活動が高まる



脳や体を動かすエネルギーが補給されます。

体温が上がる



体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。

うんちが出やすくなる



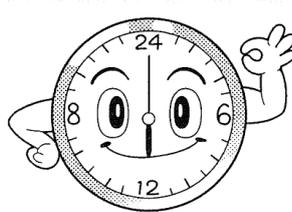
胃腸の働きが活発になり、便秘が起りやすくなります。

体内時計*がリセットされる



ずれた体内時計が、24時間に修正されます。

生活のリズムが整う



日中は元気に活動し、夜はぐっすりねむるリズムが整います。

体の成長を助ける



骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。

* 私たちの体に備わっている体内時計は、もともとは1日約25時間でリズムを刻んでいます。朝の光を浴び、朝ご飯を食べることで、24時間にリセットされます。

旭町小学校では、現在、低学年を中心に、手足口病による出席停止のお子様が増えています。
お子様に手足口病と思われる症状がみられましたら、早めの受診をお願いします。

+

手足口病についてのお知らせ

手足口病とは、口の中や手、足などにピンク色の発疹や水疱が出る病気です。以下に注意点等をお知らせしますので、参考にさせていただきようをお願いいたします。

手足口病はどうやってうつるの？

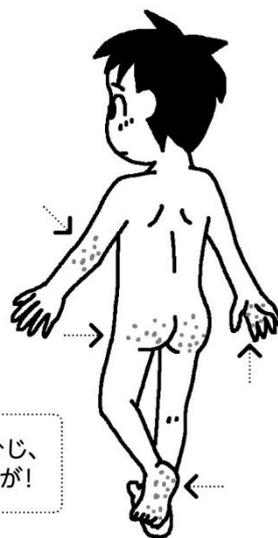
手足口病は、コクサッキーウイルス、エンテロウイルスの感染によって起こる病気です。口からウイルスの含まれる飛沫を吸い込む飛沫感染や水疱の内容物を触ることによって感染することもあります。また、感染者の便の中にウイルスが出てくるので、それらが手を介して口に入る接触感染もあります。主に、子どもたちがかかる病気ですが、ときに大人もかかることもあります。しかし、たいていは特別に治療しなくても自然治癒します。

手足口病の症状



舌や喉のまわりに水疱ができて、痛くて食べられなかったり、水が飲みにくくなったりすることもあります。

3～6日の潜伏期の後、手のひら、足のうら、手足の甲、ひじやひざのまわり、おしりなどに淡紅色の細かい発疹や直径2～3mmの水疱ができます。口の中(上あご、歯肉など)にも粘膜疹ができます。37～38℃程度の熱が出ることもありますが、まったく平熱のまま経過することもあります。なお、ウイルスの種類によっては、無菌性髄膜炎や心筋炎や脳炎を合併することがあるため注意が必要です。



手のひら、足のうら、ひじ、ひざ、おしりなどにも水疱が！

手足口病にかかったら

- ☑ やわらかく、刺激の少ない食べ物にしましょう。口の中のぶつぶつがなくなるまで、ときに痛がる子どももいます。
- ☑ 水分を十分に与えましょう。水分をちゃんととれているか注意します。脱水を起こさないように、飲水ができているか見守ります。
- ☑ 出席停止の感染症です。登校届(学校から配付またはホームページから印刷できます。)の提出をしてください。出席停止期間は、医師の指示に従ってください。

予防について

夏に流行しやすい病気です。注意してください。手足口病のワクチンはありません。手洗いをよくさせましょう。特に排便後が大切です。また、プールでは、シャワーをよく浴びるように指導してください。